DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 3.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ IX.

Wstępne sposoby napadu i obrony.

Przerzucenie tylko poprzednich rozdziałów a zabranie się wprost do niniejszego, w którym właśnie zaczyna się opis ataku i obrony byłoby rzeczą niewłaściwą i mijałoby się z celem. Zasady bowiem Jiu-jitsu polegają głównie na hygienicznym trybie życia i dłuższych wstępnych ćwiczeniach. Kurs Jiu-jitsu trwa 4 lata. Siła i świadomość tejże najlepiej uzdalniają do tych sposobów walki. Japończyk przy mocowaniu nie zużywa całej swej siły, przeciwnie wyszukuje słabe strony przeciwnika, by właśnie tam go atakować, n. p. jeśli wykona chwyt, uciskając mu rękę w przegubie, trzyma ją tak długo, dopóki nie wyczerpie sił swej ofiary i nie uczyni jej niezdolną do dalszej walki. Wszystkie sposoby napadu i obrony muszą przerobić obydwaj walczący, gdyż choćby przyjacielskie tylko zapasy korzy-

stne są dla wyrobienia siły, odwagi i przytomości umysłu. — Gdy uczeń wydoskonali się w sposobach walki opisanych w tym i następnych rozdziałach, wtedy pojmie całą myśl i znaczenie Jiu-jitsu. Musi się też nauczyć chwytać różne mięśnie i nerwy silnie je przy tem ściskając; niektóre z nich będą tu wskazane, inne doświadczaniem na sobie wyszukać powinien. Na początek uczą następującego chwytu, który służy do obalenia przeciwnika: chwyta się go za rękę w taki sposób, że palce trzyma się na dłoni przeciwnika, obejmując zarazem wielki palec i cisnąc go do palca małego — swoim zaś wielkim palcem przygniata się miejsce na grzbiecie ręki poniżej nasady środkowego palca (miejsce to trzeba wyszukać). Gdy napadający uchwyci w ten sposób rękę, wykręca nagle dłoń na zewnątrz i w górę i stara się przewrócić przeciwnika. Dla lepszego rezultatu podrywa prawą nogą lewą nogę przeciwnika, a wolną ręką szybko chwyta go pod brodę; wszystko to czyni szybko i równocześnie.

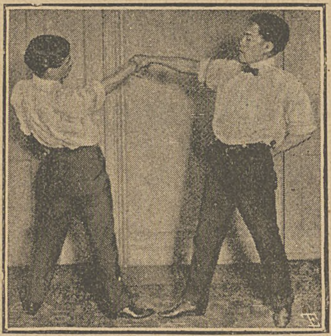


Fig. 7.



Fig. 8.

Przy nauce tego chwytu nie należy używać zbytniej siły, gdyż łatwo można rękę złamać. Sposób ten jest szczególnie skuteczny, jeśli się chce ubezwładnić przeciwnika zanimby tenże podniósł rękę do uderzenia. Jeszcze łatwiej można go obalić, uderzając silnie i sprężyście zewnętrznym brzegiem ręki w tak zwane »jabłko Adamowe« równocześnie podrywając mu nogę: nieprzygotowany zaraz upadnie, wtenczas pada się na niego, przyciskając go kolanem i chwyta za gardło w sposób dalej opisany. Ta forma ataku powinna być dokładnie przestudyowana, ale na materacach lub miękkim terenie, gdyż inaczej niebezpieczną być może.

Oto znowu chwyt używany przeważnie przez policyę japońską, zwany: »come along« (pójdź) najlepiej atakować z lewej strony:

atakujący obejmuje przeciwnika lewą rękę swą prawą ręką, przybliżając jak najbardziej ramię do ramienia, w tej samej chwili chwyta się prawą dłonią za przegub lewej ręki i pochyla naprzód jak daleko mu trzeba, trzymając przytem nogę prawą przed nogą swej ofiary, aby go łatwiej popchnięciem obalić. Ćwiczyć to trzeba z umiarkowaniem inaczej na pewne połamie się kości.



Fig. 9.



Fig. 10

Jeśli napadnięty jest jednakże uczniem szkoły Jiu-jitsu, wie zaraz, w jaki sposób uwolnić się od takiego ataku: nogę, która się znajduje poza nogą napastnika, popycha, chwytając go przytem pod brodę i jeśli chwyt ten uda mu się na czas wykonać, obali atakującego na pewne. Następujący chwyt jest tak łatwy, że w kilka minut wyuczyć się go można: atakujący obejmuje przeciwnika lewą ręką w pół, wbijając mu przytem bardzo silnie palce w kość krzyżową; równocześnie prawą ręką chwyta go pod brodę, przechylając mu nagle głowę w tył — nadto można w tej samej chwili uderzyć jeszcze przeciwnika prawem kolanem w brzuch. Jest to chwyt tak niebezpieczny, że Japończycy używają go tylko w obronie życia. Ćwiczą go zatem tylko w Jiu-jitsu, gdyż wykonany szybko i energicznie wyklucza wszelką obronę. Przy obejmowaniu powinno się znajdować prawe ramię przeciwnika wewnątrz lewego ramienia napadającego, gdyż inaczej ułatwia się odparcie napadu, o czem się każdy po kilku próbach przekona.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

e) Nożyce (zmiana siadu).

1. nożyce odboczne w prawo, z podporu równoważnego w lewo, w środku rąk (ryc. 57.): ćwiczący z zamachem wznosi obie nogi w bok w prawo — do zamachu odbocznego w prawo, w najwyższem położeniu tego zamachu przekrzyżowuje szybko tak nogi, że prawą do przodu, lewą zaś nogę do tyłu rozkracza i opuszcza się do podporu równoważnego w prawo, w środku rąk, dochwytując napowrót za łęk prawą ręką.

2. nożyce odboczne w lewo, z podporu równoważnego w lewo w środku rąk (ryc. 58.): ćwiczący wznosi obie nogi obok w lewo do zamachu odbocznego w lewo, w chwili, gdy się unosi ponad koniem, przekrzyżowuje rychło nogi, rozkraczając prawą nogę do przodu, lewą zaś do tyłu i opuszcza się do podporu równoważnego w prawo, w środku rąk, dochwytując napowrót lewą ręką za łęk.



Fig. 57.

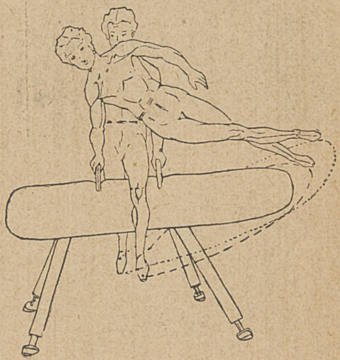


Fig. 58.

f) Odmachy.

1. odmach odboczny w lewo (ryc. 59.): ćwiczący z rozbiegu wykonywa zamach odboczny w lewo, odtrąca się w tem położeniu silnie rękami od łęków i doskakuje w bok na lewo, poza kark konia na ziemię, zwrócony swym prawym bokiem do końca karku konia.

Przeciwnie w prawo.

2. odmach odboczny z podporu: lewą ręką na tylnym łęku, prawą na grzbiecie: odmach w prawo ułatwiony, odmach w lewo znacznie utrudniony.

Przeciwnie. Z podporu: lewą ręką na karku konia, prawą na przednim łęku.

g) Półkola.

1. półkole odboczne w prawo wprzód (ryc. 60.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w pr. wprzód do podporu tyłem, poczem bezpośrednio łącznie (nie dotykając się nogami konia) przemach kuczny obunóż wstecz (ponad siodło) do podporu przodem.

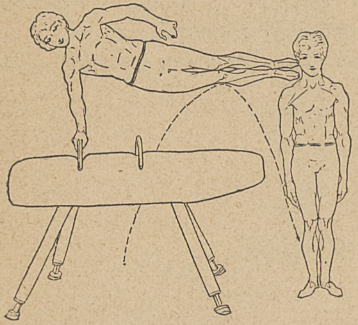


Fig. 59.

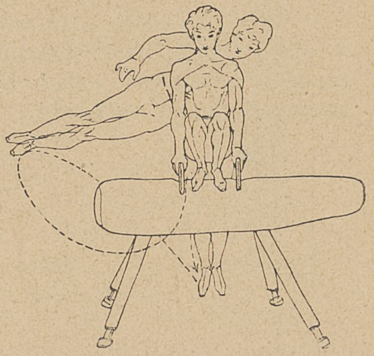


Fig. 60.

2. półkole odboczne w prawo wstecz (ryc. 61.): ćwiczący w podporze tyłem wykonywa przemach odboczny w prawo wstecz do podporu przodem, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny obunóż wprzód do podporu tyłem.

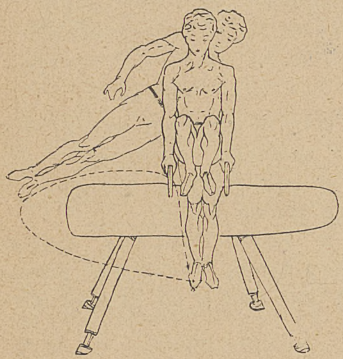


Fig. 61.

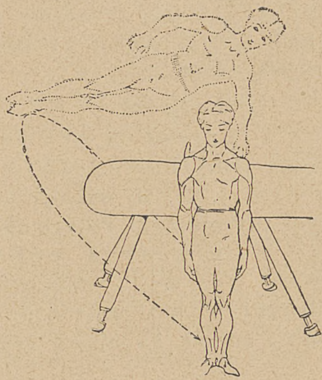


Fig. 62.

h) Koła.

1. koło odboczne w prawo wprzód: ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w prawo wprzód do podporu tyłem, a uzyskanym zamachem nie dotykając nogami konia, bezpośrednio łącznie przemach odboczny w lewo wstecz napowrót do podporu przodem.

2. koło odboczne w prawo wstecz: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w prawo wstecz do podporu przodem, a uzyskanym zamachem, nie dotykając się nogami konia, bezpośrednio łącznie przemach odboczny w lewo wprzód napowrót do podporu tyłem.

j) Przeskoki (odboczka).

1. przeskok odboczny w prawo wprzód (odboczka w prawo) (ryc. 62.): ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo dalszym przemachem ponad konia zeskakuje na drugą stronę konia, tyłem ku niemu zwrócony.

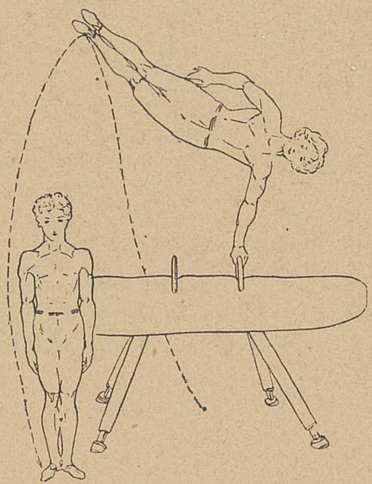


Fig. 63.

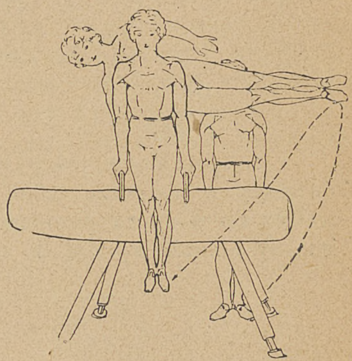


Fig. 64.

2. przeskok odboczny powyż w prawo wprzód (odboczka powyż) (ryc. 63.): ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo powyż: t. z., że wzniósł obie nogi w bok powyżej poziomu, dalszym przemachem zeskakuje na drugą stronę konia.

3. przeskok odboczny w lewo wstecz (odboczka wstecz) (ryc. 64.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w lewo wstecz do zeskoku na ziemię po drugiej stronie konia, czołem ku niemu zwrócony.

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

Ten sam wynik otrzymamy, wykonując okręg przyręczny łącznie z podbarkowym, a więc nadając maczugom kierunek n. p.

w dół fig. 10., wykonamy te okręgi z cechą okręgów spólnych, opuszczając zaś lewą maczugę w dół, a jednocześnie nadając prawej kierunek do góry Fig. 11. wykonamy je jako okręgi rozbieżne. I te okręgi również jak poprzednie wykonać możemy po3obnie.



Fig. 10.

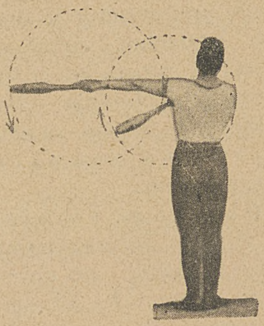


Fig. 11.

W położeniu: »ramię prawe w górę« opuszczamy maczugę w dół w prawo z jednoczesnem ugięciem ręki w przegubie na zewnątrz, przenosimy następnie maczugę w dolnej części okręgu poza ramieniem w lewo do góry, a gdy powróci w pierwotne położenie, wykonamy okręg przyręczny na zewnątrz. Czyniąc to samo w przeciwnym kierunku, wykonamy ten sam okręg na zewnątrz. Obydwa te okręgi wykonać jeszcze możemy przed ręką, a także oburącz jako okręgi rozbieżne i spólne. Szczegółowym jednak ich opisem zajmować się tu nie będziemy, bo nie tylko że pionowe położenie ramienia nie nadaje się do ich wykonania, gdyż przy wykonaniu ich trudno się oprzeć przykremu uczuciu, pochodzącemu z obawy uderzenia się maczugą w głowę, co zresztą, mimo wielkiej uwagi, zupełnie wykluczyć się nie da i dlatego w praktyce zastępujemy je odpowiedniemi okręgami małemi.

W położeniu: »ramię w dół« — pełnego okręgu przyręcznego wykonać nie możemy — natomiast przeniółszy je nieco do przodu, możemy przez podniesienie maczugi i odpowiednie ugięcie ręki w przegubie wykonać okręg na zewnątrz, lub na wewnątrz, ale tylko za ręką; w podobny sposób, gdy przesuniemy ramię poza siebie i obrócimy jednocześnie rękę wstecz, te same dwa okręgi do góry wykonamy przed ręką.

Okręgi te jako mało wydatne i niezręczne w wykonaniu nie cieszą się również szerszem zastosowaniem i dlatego w praktyce zastępujemy je okręgami małemi, dolnemi.

II. Okręgi małe

możemy wykonać przed sobą jako też za sobą, te ostatnie w dwojaki sposób: w górze i w dole.

Okręgi małe górne.

Okręg mały na zewnątrz. Z położenia: »ramię prawe w górę«, opuszczamy maczugę w prawo, uginając przy tem rękę w przegubie na zewnątrz, Fig. 12., opuszczamy ramię w położenie boczne i równoczesnie uginamy je w stawie łokciowym, przy czem maczugę opuszczamy w dół poza plecy, z pomocą uzyskanego w ten sposób zamachu, przenosimy ją dalej za lewą łopatkę w górę, podnosząc i prostując równocześnie ramię w górę, i maczugę do pierwotnego położenia. Puszczając maczugę w ruch w przeciwnym kierunku z tem samem ugięciem ramienia, wykonamy *Okręg m. górny na wewnątrz.* Te same dwa okręgi wykonujemy i lewem ramieniem.

Okręgi m. rozbieżne na zewnątrz. Z położenia: »ramiona w górę« rozpoczynamy oburącz jednocześnie okręgi na zewnątrz, a skoro maczugi, po dokonaniu pierwszej połowy okręgów, znajdą się poza plecami F. 13., obok siebie, wówczas krzyżujemy je (lewa przed prawą, albo przeciwnie) i w dalszym ciągu podnosimy w górę do pierwotnego położenia.

Puszczając maczugi w ruch w przeciwnym kierunku, t. j. wykonując oboma, okręgi na wewnątrz, wykonamy *Okręgi rozbieżne na wewnątrz.*

Okręgi rozbieżne wykonać możemy podobnie, a to w odstępie całego okręgu. Jeżeli n. p. prawem ramieniem dokonamy cały okręg na zewnątrz, lub na wewnątrz, a bezpośrednio po nim taki sam okręg leworącz, w odstępie pół okręgu, jeżeli prawem ramieniem zaczniemy n. p. okręg na zewnątrz, a po wykonaniu połowy okręgu, gdy pr. maczuga znajdzie się w dole za plecami, wykonamy taki sam okręg leworącz. Ta sama posobność wykonania ma miejsce także przy okręgach na wewnątrz.



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.

Okręgi spólne. W położeniu: »ramiona w górę«, pochylamy obie maczugi w prawo, następnie przez odpowiednie ugięcie

ramion, opadają one w prawo w dół poza plecy Fig. 14. i w dalszym ciągu przenosimy je w lewo do góry, aż do położenia w górę. W tym okręgu biegną maczugi razem obok siebie, bez wzajemnego krzyżowania się.

Okręgi spólne również wykonać możemy posobnie i to tak w odstępie całego, jak i pół okręgu. W pierwszym przypadku, wykonując je w prawo, możemy dowolnie rozpocząć prawą, albo lewą maczugą i po dokonaniu całego okręgu jedną ręką wykonać w tym samym kierunku, drugą ręką. Nie tak pojedynczo jednakże ma się w drugim przypadku. Chcąc bowiem wykonać je w prawo, jeżeli zaczynamy lewem ramieniem, to, gdy lewa maczuga po dokonaniu połowy drogi, znajdzie się za plecami F. 15., zaczynamy prawą a po dokonaniu całego okręgu, gdy lewa przyjdzie do pionu prawa znajdzie się za plecami w tem momencie bieg lewej na chwilę wstrzymać musimy, dopóki prawa maczuga, po dokonaniu również całego okręgu nie powróci w pierwotne położenie i wówczas dopiero uzyskujemy możność powtórnego wykonania tych okręgów. Jeżeli rozpoczniemy okręgi (w prawo) prawą maczugą, to w $^3/_4$ przebieżnej przez nią drogi Fig. 16. nastąpi takie skrzyżowanie ramion i maczug, że nie mogąc się wyminąć, uniemożliwią sobie wzajem dokończenie rozpoczętego okręgu.



Fig. 15.



Fig. 16.

Stąd wysnuwamy wniosek, mający ważne w praktyce znaczenie: chcąc wykonać okręgi spólne posobnie w pół okręgu w prawo musimy zaczynać lewą i na odwrót, w lewo, prawą maczugą.

Nie tylko z położenia »ramiona w górę«, ale i w poł. »ram. w bok« możemy wykonać Okręgi m. górne. Jeżeli bowiem w bocznem położeniu ramienia prawego zaczniemy czynność taką, jak przy okr. przyr. za ręką, następnie ugniemy ramię w stawie łokciowym i przeniesiemy maczugę poza plecy to po powrocie jej w pierwotne położenie dokonaliśmy okręg m. na zewnątrz, w przeciwnym

zaś kierunku okr. m. na wewnątrz. Te same okręgi wykonać możemy także oburącz, rzecz jasna, że w tym przypadku tylko jako okręgi rozbieżne. (C. d. n.).

Kilka uwag z fizyologii i hygieny gimnastyki.

(Urywek z wykładów Dr. Hübschera, ortopedysty w Bazylei).

Kościec. Tu przedewszystkiem chodzi o przeciwdziałanie skrzywieniom kręgosłupa. Pochyłemu trzymaniu się, a więc skrzywieniu kręgosłupa sprzyja postawa zasadna o rozwartych stopach ponad kąt 60°. Silne rozwieranie stóp w postawie zasadnej powoduje znaczny wypręt w stawie kłębowym, a to pociąga za sobą skrzywienie kręgosłupa. Dlatego w post. zasadnej nie należy rozwierać stóp poza kąt 60°. Dzieci z płaską stopą winny chodzić i stać ze zwróconemi stopami do środka. Błędem jest żądać od dziewcząt zgrabnego pochodu na palcach (?!); pochód taki jest równoznaczny z chodzeniem w trzewikach o wysokich korkach — co powszechnie uważają jako głupotę mody.

System mięśniowy. Przesadne, wybujałe, atletyczne wykształcenie mięśni jest szkodliwe. Atleci umierają zazwyczaj wcześnie i to z powodu przerostu mięśnia sercowego.

Metoda gimnastyki, zdążająca do atletycznego rozwoju mięśniowego, jest jednostronną — nie wyklucza to jednak rozumnej metody gimnastyki mięśni — bo gimnastyka taka jest nawet konieczną.

Wytrenowany (wyćwiczony) mięśń wydziela mniej produktów zmęczenia, niż mięśń nie trenowany, który zawiera dużo wody, tłuszczu i wiotkie włókna mięśniowe. Mięśń taki przy natężającej pracy wydziela dużo kwasu węglowego, którego również nie trenowane płuca nie mogą szybko i w dostatecznej ilości usunąć, wskutek czego występuje duszność. Mięśń wytrenowany natomiast pracuje o wiele ekonomiczniej. Należyte wykształcenie mięśni tułowia ważne jest nie tylko z uwagi na nasze funkcye życiowe — ale zarówno z uwagi na piękną postawę ciała. Mięśnie tułowia wzmacniają i piękną dają postawę przedewszystkiem następujące ćwiczenia:

Skłony i zwroty tułowia, zwieszenia na przyrządach, podpory leżąc, postawne, zwieszone (przodem, tyłem, bokiem), ćwiczenia równoważne na kładkach, woltyże a szczególnie pół i całe koła na koniu z łękami, przysiady, skurcze i podnoszenie nóg.

System naczyniowy. Mięśń sercowy wzmacnia i krążenie krwi potęguje: szybki bieg, poskok i skok są to trzy najważniejsze rodzaje ćwiczeń w wieku młodzieńczym.

Przeciwnie — ćwiczenia siłowe wcale nie wzmacniają w tym czasie mięśnia sercowego. Wspieranie ciężarów jest dla młodzieży wprost

szkodliwe, gdy tymczasem w wieku od 20 do 40 roku życia są znakomitem ćwiczeniem.

Z rokiem 40 życia zaczynają ściany naczyń krwionośnych tracić na elastyczności, z tej przyczyny zaniechać należy wszelkich ćwiczeń szybkościowych — natomiast turystyka piesza (pochody raźne) i taternictwo są wskazane. Chód powolny unawia, albowiem krążenie krwi w żyłach (venach) odbywa się wtedy wolno i nie może produkta zmęczenia dostatecznie usunąć.

Ćwiczenia głębokiego oddechu są wielce wskazane; albowiem głęboki oddech pobudza silnie do pracy szczyty płuc, które zazwyczaj pozostają bezczynne i stają się łatwo siedliskiem tuberkułów. W czasie spoczynku pracuje bowiem zaledwie $^{1}/_{7}$ część powierzchni płuc.

Niedokrewnych nie należy całkowicie usuwać od gimnastyki, lecz zamiast ćwiczeń szybkościowych zastosować do nich należy głęboki oddech i ćwiczenia wolne. Przeciwnie: cierpiących na wadę serca wykluczyć należy zupełnie od gimnastyki. Cierpiący na »bicie serca« winni w chwili »ataku« przerwać ćwiczenie.

System nerwowy. Gimnastyka wolna i na przyrządach hartuje i wzmacnia wyśmienicie system nerwowy. Rezultatem jej jest: opanowanie wszechwładne siebie samego, wszystkich ruchów i członków w każdej sytuacyi fizycznej. Przytomność umysłu i zdolność szybkiego reagowania wyrabiają szczególnie gry piłką i gra zwana »Plinie«. Żwawy pochód, bieg, ćwiczenia skoczne i równoważne działają uzdrawiająco na cały system nerwowy. Ćwiczenia, które wykonywać można automatycznie, wpływają odświeżając na umysł.

Gimnastyka i inne ćwiczenia cielesne mają wielkie znaczenie profilatyczne — i z tego powodu nauczyciel gimnastyki — spełniający mądrze i sumiennie swoje obowiązki — działa nie tylko patryotycznie — ale jest wprost dobrodziejem ludzkości.

Ćwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

III. Lekcya. Drążek.

Obroty w zwieszeniach postawnych.

1. W zwieszeniu postawnem przodem, obrót w lewo do zwieszenia postawnego łukiem; 2 w zwieszeniu postawnem łukiem (dwuchwyt w prawo), obrót wstecz w lewo, do zwieszenia postawnego przodem; 3. w zwieszeniu postawnem przodem (dwuchwyt w lewo), obrót w prawo,

do zwieszenia postawnego łukiem; 4. w zwieszeniu postawnem łukiem (dwuchwyt w lewo). Obrót wstecz w prawo, do zwieszenia postawnego przodem.

Zmiany podporów.

1. Skok do podporu ugiętego; 2. skok do podporu tyłem (nachwytem; 3. skok do podporu tyłem (podchwytem); 4. skok do podporu ugiętego tyłem.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: pochód wprzód, ramiona w bok, przenoś w pion.

Ćwiczenia tułowia.

a) Na ławeczce szwedzkiej: ćwiczeńcy w siadzie na ławeczce zahaczają palcami stóp o drugi szczebel drabinki szwedzkiej, skłon wstecz, ramiona w pion. *b*) W leżeniu na udach na ławeczce, skłon wstecz, ramiona w pion, palcami stóp zahaczają o pierwszy szczebel drabinki szwedzkiej. *c*) W postawie rozkrocznej, prawa noga na piątym szczeblu, lewa na ławeczce, ramiona w pion, skłon w lewo. Tak samo w drugą stronę.

Dwójskok w dal.

Odbicie z deski (zamiast mostka ustawia się małą deskę).

III. Tydzień.

I. Lekcya. Ławka szwedzka.

Zmiany podporów.

1. Podpór postawny przodem (nogi na ziemi, ręce na ławeczce); podpór post. bokiem, prawe ramię w pion (nogi na ziemi); 3. podpór post. tyłem (nogi na ławce, ręce na ziemi); 4. podpór post. bokiem, lewe ramię w pion (nogi na ziemi); 5. podpór post. przodem (nogi na ławeczce, ręce na ziemi), ramiona ugnij, prostuj; 6 podpór post. przodem na prawej ręce i lewej nodze (nogi na ziemi); 7. podpór post. bokiem, prawe ramię w pion i prawa noga podniesiona w bok (nogi na ławce); 8 podpór post. bokiem, lewe ramię w pion i lewa noga podniesiona w bok (nogi na ławce).

Skłon napięty.

Drudzy zakładają ręce na kark (łokcie w bok) — pierwsi ramiona podnoszą w pion, skłon wstecz rękami dotknąć przedramion drugich. Tak samo przeciwnie.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: pochód bokiem w prawo (l.) dostawnie, ram. w bok.

Ćwiczenie tułowia

Na drabinkach szwedzkich: *a*) Zwieszenie tyłem, naprzemian, poziomka nóg; *b*) Zwieszenie przodem, obie nogi podnieś wstecz (krzyże w łuk; *c*) Zwieszenie postawne bokiem w lewo, lewe ramię w dół, pr. ramię ugięte nad głową, chwyta szczebel, prawe ramię prostuj, ugnij. Tak samo w drugą stronę.

Pomost. Skoki w bok.

II. Lekcya. Drabina skośna.

Pochody.

1. Chwyt za poręcze, pochód (przod. do drabiny); 2. chwyt za po-
ręcz, pochód pobok w lewo, dostawnie; 3. chwyt lewą ręką poręcz, pr.
szczebel, pochód (przodem do drabiny); 4. chwyt poręcz, pochód po-
bok w prawo, dostawnie; 5. chwyt prawą ręką poręcz, lewą szczebel
pochód (przodem do drabiny); 6. chwyt poręcze, pochód (tyłem do dra-
biny); 7. chwyt szczeble nachwytcm, pochód przestawnie (przodem do
drabiny), 8. chwyt szczeble podchwytem, pochód, dostawnie (tyłem do
drabiny).

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Podpór leżąc przodem praworącz, lewonóż. Tak samo przeciwnie.

Ćwiczenie tułowia.

Na drabinkach szwedzkich ćwiczeńcy zahaczają palcami jednej nogi
o trzeci szczebel, ramiona skurczone, *a*) skłon wstecz, ramiona rzuć
w pion, (przodem do drabinki); *b*) ćwiczeńcy zahaczają palcami jednej
aogi o drugi szczebel, ramiona skurczone, skłon wstecz, rzuć ramiona
w pion (tyłem do drabinki); *c*) ćwiczeńcy w postawie rozkrocznej, pr.
noga na szczeblu trzecim, lewa na ziemi, ramiona skurczone, skłon
w lewo, rzuć ramiona w pion. Tak samo w drugą stronę.

Koń wzdłuż bez łęków.

Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny; 2. wsiad rozkroczny na grzbiet, dochwyt
grzbiet; 3. wsiad rozkroczny na grzbiet, dochwyt siodło; 4. wsiad roz-
kroczny do siodła, dochwyt siodło; 5. wyskok na grzbiet, dochwyt
grzbiet, w locie rozkrok; 6. wsiad wstecz w lewo na grzbiet; 7. wsiad
wstecz w prawo na grzbiet; 8. wsiad rozkroczny na grzbiet, dochwyt
grzbiet, wyskok, dochwyt siodło.

III. Lekcya. Drążek.

Wywijania.

1. Wywijanie podchwytem, o ramionach ugiętych; 2. wywijanie
nachwytem o ramionach ugiętych; 3. wywijanie nachwytem, o ramio-
nach prostych, w przednim zamachu rozkrocz i złącz; 4. wywijanie dwu-
chwytem w lewo, o ramionach prostych. w tylnym zamachu, rozkrocz,
i złącz; 5. Tak samo wywijanie dwuchwytem w prawo; 6. wywijanie
nachwytem w podporze o ramionach prostych; 7. wywijanie w podpo-
rze o ramionach prostych, dwuchwytem w lewo; wywijanie w podpo-
rze o ramionach prostych dwuchwytem w prawo.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenia równowagi.

Na kładce: Postawa, jedna noga przed drugą, ramiona skurczone,
rzuć ramiona w pion, przenieś w bok.

Ćwiczenia tułowia.

a) Pierwsi, klęczka jednonóż, drudzy opierają stopę na kolanach pierwszych (czołem do siebie) ramiona skurczone, skłon wstecz, rzuć ramiona w pion (Pierwsi trzymają drugich za przegub przysłopowy); *b*\ tak samo drudzy (tyłem do pierwszych) opierają stopę na kolanach pierwszych, ramiona skurczone, skłon wstecz, rzuć ramiona w pion; *c*) drudzy (bokiem do pierwszych zwróceui) tak samo opierają stopę. ramiona skurczone, skłon w lewo (w prawo) rzuć ramiona w pion. Tak samo przeciwnie.

Skoki z ławki szwedzkiej i przeskoki.

IV. Tydzień.

I. Lekcya. Poręcze.

Pochody złudne.

1. Pochód wprzód za pomocą wsiadu odwrotnego rozkrokiem; 2. pochód wprzód, za pomocą wsiadu okrakiem w prawo; 3. taki sam pochód za pomocą wsiadu okrakiem w lewo; 4. pochód wstecz, za pomocą wsiadu zawrotnie rozkrocznego.

Zmiany postaw zwieszonych.

1. Postawa zwieszona łukiem (z boku poręczy) nachwytem, zmiana do podchwytu; 2. postawa zwieszona łukiem (z boku poręczy) podchwytem, ramiona ugnij, prostuj; 3. postawa zwieszona łukiem (z boku poręczy), zmiana do postawy bokiem (zwieszonej, prawa ręka puszcza poręcz i podpiera o ziemię, lewą nogę podnieś w bok; 4. tak samo przeciwnie.

Skłon napięty.

Pierwsi zakładają ręce na kark (łokcie w bok). Drudzy podnoszą ramiona w pion, skłon wstecz, podchwytem trzymają się za przedramiona pierwszych. Stań na palce stóp.

Ćwiczenia równowagi.

Na kładce: pochód bokiem w prawo, w lewo, przestawnie, ramiona w bok.

Ćwiczenia tułowia:

a) w siadzie na ziemi, ręce na kark, pierwsi trzymają drugich za przeguby przystopowe — pół skłon wstecz; *b*) w leżeniu przodem, ręce na kark, pierwsi trzymają drugich, skłon wstecz; *c*) w podporze leżąc bokiem na prawej ręce (lewe ramię w pion) pierwsi stojąc bokiem zwróceni, trzymają drugich za lewą nogę (w powietrzu). Drudzy podnoszą prawą nogę do lewej. Tak samo w drugą stronę i przeciwnie.

Skok w wyż.

Odbicie z mostka zwykłego. (C. d. n.).

Kronika.

Wystawę gimnastyczną urządza Chorwacki Związek Sokoli w czasie pierwszego Zlotu w Zagrzebiu we wrześniu

1906 r., która trwać będzie 14 dni. — Związek polski i redakcya »Dodatku« otrzymały od Chor. Związku zaproszenie do współudziału z przyrzeczeniem rezerwowania osobnego oddziału wystawy dla Sokolstwa polskiego.

I-szy Kalendarz sokoli chorwacki za r. 1906 wyszedł pod redakcyą Dra F. Bučara, nakł. Chorwackiego Związku sokolego i obejmuje, oprócz kalendaryum i części informacyjnej, wiele artykułów pióra Dra T. Bučara, Pelca, Dra B. Winkoviča, Dra S. Cara i Dragana Szulce — nadto 9 kliszy i tabelę statystyczną rozwoju sokolstwa chorwackiego. Z tabeli tej dowiadujemy się, że Chorwaci posiadają 22 Towarzystw sokolich, 3746 członków, z tego 838 umundurowanych. Najstarszem gniazdem jest gniazdo Zagrzebskie, założone w r. 1874 3-go września i gniazda w Vůkovarze i Zadarze założone w r. 1886.

Turystyka a serce. Na posiedzeniu Tow. lekarskiego we Wiedniu mówił dr. Beck o wpływie turystyki na czynności serca. Na 31 badanych (w tem 7 przewodników, 24 turystów) 28 osób, a więc 90% miało wadę serca. Ten anormalnie wysoki procent chorób sercowych jest wprost zastraszającym, tembardziej, że badanymi byli młodzi wiekiem ludzie. Prelegent podał zarazem cały szereg wypadków, gdzie rozwój choroby sercowej zauważono bezpośrednio po oddaniu się turystyce u osób, przedtem zupełnie zdrowych. Najbardziej rozpowszechnioną wadą serca wśród turystów jest uszkodzenie mięśnia sercowego. Celem zapobieżenia temu radzi dr. Beck: 1. wspinanie po górach winno odbywać się w tempie powolnem; 2. liczba tur winna być ograniczona, zwłaszcza w zimie; 3. każdy turysta powinien przynajmniej co pół roku poddawać się oględzinom lekarskim.

Znowu nowy system. Metoda Sir Fred. Mc. Coy. znalazła gorącą propagatorkę w osobie p. Maryi Dangelmayr. Na odczycie w Charlottenburgu przedstawiła p. D. zalety tej metody i zajmujący swój wykład uzmysławiała ćwiczeniami gimnastycznemi sześciu dziewcząt, odzianych w specyalnie do tej metody przystosowane stroje. Celem metody Mc. Coy'a jest prawidłowe wykształcenie kształtów ciała i jego ruchów. Głównie rozchodzi się o wyćwiczenie prawidłowego oddechu, tudzież o wzmocnienie odnośnych mięśni z równoczesnem wykluczeniem wszystkich dotychczas używanych przyrządów. Tok ćwiczebny obejmuje:

1. ćwiczenia oddechu,
2. „ mięśni nóg i ramion,
3. „ mięśni pleców.

Tym ostatnim przypisuje p. M. D. bardzo wielkie dla organizmu znaczenie. Ćwiczenia planem objęte przystosowane są do rozwoju fizycznego i stopnia wyćwiczenia ćwiczących i nie wymagają zbyt wielkiego natężenia. Metoda ta stara się uwzględnić indywi-

dualne cechy ćwiczących i wskutek tego nie wymaga od tychże równoczesnego kończenia i zaczynania poszczególnych ruchów. Na podstawie tej metody winno być, zdaniem p. D., zorganizowaną gimnastyka, dla kobiet i dzieci.

Powstawanie i leczenie blednicy. Blednica, zwana także niedokrewnością, należy do cierpień, którym sztuka lekarska, pomimo swego rozwoju, nie zawsze zdoła zapobiedz. Identyfikowanie blednicy z niedokrewnością jest z wielu względów błędnem. Główną przyczyną powstawania blednicy nie jest brak krwi, lecz pewne niedokładności w jej składnikach. Przy wszystkich stopniach blednicy rozprzestrzenia się ubytek wskładnikach na ciała białkowate i czerwony barwik krwi. Na wyrównanie tego ubytku należy zwrócić baczną uwagę. Z uwagi, że istotnym składnikiem barwika krwi są sole żelazowe, zalecano wszystkim bez wyjątku chorym żelazo. Użycie jednak tego środka jako jedynego jest z wielu względów niezupełnie uzasadnione. Udowodnionem jest niezaprzeczenie, że żelazo stanowi zaledwie 50% czerwonego barwnika krwi w stanie normalnym. Zwalczanie blednicy powinno mieć przedewszystkiem na celu: zapobiegać skutecznie rozkładowi ciałek białkowatych krwi, wyrównywać różnicę w składzie krwi, gdyż w przeciwnym razie organizm znacznie osłabia się. W skrzepie czerwonych ciałek krwi jest 8% materyi białkowatych, a 90% czerwonego barwnika. Wprawdzie sole żelazowe wywierają pewien dodatni skutek, ten wpływ jednak jest zbyt skromny, albowiem żelazo podane w nieorganicznej formie nie może być należycie przyjęte przez organizm. W połączeniach z ciałami białkowatemi, działają o wiele dodatniej. Staranne badania chemiczne wykazały, że najważniejsze dla organizmu źródło połączeń żelazowych znajduje się w ciałach roślin, mianowicie w roślinach strączkowych, w soczewicy, szpinaku i t. p. Zadaniem fizyologów i chemików powinno być ustalenie reguły, według których możnaby najłatwiej wprowadzić żelazo do organizmu. Spożywanie potraw, obfitujących w żelazo, jako nie mniej przebywanie na świeżem powietrzu to najskuteczniejsze środki przeciw blednicy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.